

Living the Lotus 11

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 242

Overseas Members Cheerfully Participate
in the 2025 Oeshiki-Ichijo Festival in Tokyo



Living the Lotus
Vol. 242 (November 2025)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editor: Kanchan Barua, Protik Barua

Living the Lotus is published monthly
By Rissho Kosei-kai International,
Fumon Media Center, 2-7-1 Wada,
Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Japan.
TEL: +81-3-5341-1124
FAX: +81-3-5341-1224
Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

রিসসো কোসেই-কাই ১৯৩৮ সালে প্রতিষ্ঠা লাভ করে। এই সংস্থার প্রতিষ্ঠাতা নিক্কিয়ো নিওয়ানো এবং সহ-প্রতিষ্ঠাতা মিয়োকো নাগানুমা। এই সংস্থা হলো সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রকে পবিত্র মূল ধর্মগ্রন্থ হিসেবে নেয়া একটি গৃহী বৌদ্ধ ধর্মীয় সংস্থা। পরিবার, কর্মস্থল তথা সমাজের প্রতি ক্ষেত্রে ধর্মানুশীলনের শান্তিকামি মানুষের সম্মিলনের স্থান হলো এই রিসসো কোসেই-কাই।

বর্তমানে, সম্মানিত প্রেসিডেন্ট নিচিকো নিওয়ানোর নেতৃত্বে, অনুসারীরা সকলে একজন বৌদ্ধ ধর্মাবলম্বী হিসেবে, বৌদ্ধ ধর্মের প্রচার ও প্রসারে আত্ম-নিবেদিত। নানা ধর্মীয় সংস্থা থেকে শুরু করে, সমাজের নানান্তরের মানুষের সাথে হাতে-হাত রেখে, বিশ্বব্যাপি নানা শান্তিমূলক কর্মকাণ্ড পরিচালনা করে যাচ্ছে এই সংস্থা।

লিভিং দ্যা লোটাস (সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের আদর্শ নিয়ে বাঁচা~দৈনন্দিন জীবনে বৌদ্ধ ধর্মের প্রয়োগ) শিরোনামের মধ্যে দৈনন্দিন জীবনে সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষাকে প্রতিপালন করে, কর্তব্যমূলক মাটিতে প্রস্তুত পদ্ম ফুলের ন্যায় উন্নত মূল্যবান জীবনের অধিকারী হওয়ার কামনা সন্নিবেশিত। এই সাময়িকীর মাধ্যমে বিশ্ববাসীর কাছে দৈনন্দিন জীবনোপযোগী তথাগত বুদ্ধের দেশিত নানা গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা ইন্টারনেট সহযোগে সকলের মাঝে ছড়িয়ে দিতে আমরা বদ্ধপরিকর।

সকলের ঐকতান (১) বিভাজন এবং সম্প্রীতি

রেভারেন্ড নিচিকো নিওয়ানো
প্রেসিডেন্ট, রিস্সো কোসেই-কাই।



যাওয়ার কোনো পথ নেই আমাদের

এই মাসে শ্রদ্ধেয় প্রতিষ্ঠাতার জন্মদিন পালিত হবে। অত্রসংস্থার প্রতিষ্ঠালগ্ন থেকেই তিনি মানবতা, সম্প্রীতি ও বিশ্বশান্তির জন্য অক্লান্তভাবে প্রার্থনা করেছেন। বর্তমান আমার মতো ৮৮ বছর বয়সেও “আমার বেঁচে থাকাই যেন অন্যদের জন্য দানে পরিণত হয়, এমনভাবে জীবনযাপন করতে চাই”—এভাবেই তিনি তাঁর উচ্চাকাঙ্ক্ষার প্রকাশ ঘটিয়েছেন।

তবে, প্রতিটি যুগেই এমন মানুষ থাকে যারা সবকিছু তাদের ইচ্ছামত না হলে অসন্তুষ্ট হয়, বিরোধীদের ঘৃণা করে এবং নিজের স্বার্থে সম্প্রীতি উপেক্ষা করে; এমনকি অন্যদের পরাজিত করতে বা দেশ ও সমাজকে বিভক্ত করতেও দ্বিধা করে না। বিশেষ করে আজকের বিশ্বের বিভিন্ন প্রান্তে ঘটে যাওয়া বাস্তবতা দেখলে মনে হয়, মানুষ হিসেবে গুরুত্বপূর্ণ মৌলিক মূল্যবোধ মানুষ প্রায় ভুলে যাচ্ছে। প্রথম গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো—আমরা সকলেই নানা কারণে ও বন্ধনের মাধ্যমে একে অপরকে বাঁচিয়ে রাখি এবং একে অপরের দ্বারা বেঁচে থাকি।

“মহাকাশ সম্পর্কে অভিজ্ঞতা অর্জন করলে, মানুষ কখনও আগের মতো থাকতে পারে না,” কথাটি বলেছিলেন প্রাক্তন আমেরিকান নভোচারী শোয়েইকার্ট, আমি একবার তার বক্তব্য শুনেছিলাম। জাপানি নভোচারী নাওকো ইয়ামাজাকি মহাকাশ থেকে পৃথিবীর সৌন্দর্য দেখার অভিজ্ঞতা এবং ফিরে এসে পৃথিবীর প্রতি অনুভূত গভীর ভালোবাসার অভিব্যক্তিতে বলেছেন, “এই পৃথিবীর সবকিছু নানা ভারসাম্যের মাধ্যমে জীবিত আছে। তিনি আরও যোগ করে বলেছেন, “তাই মানুষের মধ্যে সংঘাত হওয়া অত্যন্ত দুঃখজনক। কারণ মহাকাশ থেকে দেখলে, পৃথিবী সত্যিই একটিমাত্র মহাকাশযান।” (“চুউগাই নিপ্পো” পত্রিকা, ২০১৬ সালের, ২৭ জানুয়ারি প্রকাশিত।)

আমেরিকার প্রথম নভোচারী শিলার আমাদেরকে সচেতন হওয়ার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয় তুলে ধরেছেন: “আমি তিনবার পৃথিবী ছেড়ে চলে এসেছি, কিন্তু আমার আর কোথাও যাওয়ার ছিল না। অনুগ্রহ করে মহাকাশযানসমতুল্য পৃথিবীকে স্নেহ করুন।” আমরা যদি একে অপরকে ক্ষতি করি এবং সম্প্রীতি ভেঙে দিই, তবে তা শুধুই শৃঙ্খলা ও পৃথিবীর পরিবেশের ধ্বংসকে ত্বরান্বিত করবে এবং মানবজাতিকে ধ্বংসের দিকে নিয়ে যাবে।

হৃদয়ে আহ্নদীপ ও ধর্মদীপ প্রজ্বলন করো

সমগ্র বিশ্বের নেতাদের হাতে যদি মহাকাশ থেকে দেখা পৃথিবীর ছবি তুলে দেওয়া যায়, এবং তাদেরকে সচেতন হতে উৎসাহিত করা যায় যে আমাদের জীবন কোথা থেকে এসেছে এবং কোন মহান নিয়ম ও প্রক্রিয়ার অধীনে আমরা বেঁচে আছি—তাহলে হয়তো কেউ কেউ ভাববেন, “এখন যুদ্ধ করার সময় নয়।” এভাবে ভাবা কি কিছুটা অতিরিক্ত আশাবাদী চিন্তা হবে? তবুও, অন্তত আমরা যারা বৌদ্ধধর্মের শিক্ষা গ্রহণ করেছি, তারা কেবল পৃথিবীর গুরুত্বই নয়, বরং দ্বন্দ্ব ও বিভাজন পরিহার করে শান্তি, সমঝোতা ও সম্প্রীতি প্রতিষ্ঠার মহৎ শিক্ষা ইতিমধ্যেই গ্রহণ করেছি।

সকল ঘটনা ক্ষণস্থায়ী ও পরিবর্তনশীল (অনিত্য)। সকল কিছুই পরস্পরের উপর নির্ভরশীল ও শর্তসাপেক্ষে উৎপন্ন হয়, অনাত্ম ও শূন্যতার সত্যে প্রতিষ্ঠিত। যদি আমরা এ সত্য উপলব্ধি করি এবং বর্তমান জীবনকে বিস্ময়কর আশীর্বাদরূপে কৃতজ্ঞচিত্তে গ্রহণ করি, তবে ক্রোধ কিংবা লোভের অগ্নি আর প্রজ্বলিত হয় না। এটাই নির্বাণের শান্তি—যা তথাগত বুদ্ধ আমাদের শিক্ষা দিয়েছেন। শ্রদ্ধেয় প্রতিষ্ঠাতা এই নৈর্বাণিক শান্তিকে বাস্তব জীবনের আলোকে সহজ ভাষায় ব্যাখ্যা করেছেন যে, “একে অপরকে ভালোবাসা ও যত্ন নেওয়া। যে পিছিয়ে আছে তার দিকে হাত বাড়িয়ে দেয়া, যার শক্তি কম তাকে সাহায্য করা। ভারসাম্য রক্ষা করে মিলেমিশে একসাথে এগিয়ে যাওয়া। যদি মানবজাতি এভাবে বাঁচতে শেখে, তবে তারা সৃজনশীলতা ও অগ্রগতির প্রাণবন্ত জীবনের মাঝেই মহান শান্তি উপভোগ করতে পারবে।” এইভাবে বাঁচার আকাঙ্ক্ষাই অন্তরের আত্মদীপ, আর বিশ্বের সত্য বা ধর্মের নীতিই আমাদের ধর্মদীপ-এ পরিণত হয়। এই প্রদীপকে আশ্রয় করে, আমাদের উচিত নিকটজনের দুঃখ-কষ্টে সহায়তার হাত বাড়ানো, আন্তরিক স্নেহপূর্ণ বাক্যে মানুষকে সাহস জোগানো, এমনকি শুধু পরিচিতজন নয়, অচেনা-অপরিচিত মানুষের দুঃখেও হৃদয়কে উন্মুক্ত করা। এবং যা আমাদের সাধ্যের মধ্যে আছে, তা আন্তরিকভাবে বাস্তবায়ন করা। এটাই প্রত্যেক মানুষের “শান্তির সাধনা”—যা আমাদের ধাপে ধাপে নির্বাণের প্রশান্ত জগতে এগিয়ে নিয়ে যায়।

শ্রদ্ধেয় প্রতিষ্ঠাতার আহ্বান হলো, “ঘরের অন্ধকার নিয়ে অভিযোগ করার আগে, আসুন আমরা নিজেরাই জানালা খুলে দিই।” তিনি আরও বলেছেন, “আমরা যারা বুদ্ধের শিক্ষা গ্রহণ করেছি, আসুন আমরা মানুষের হৃদয়ের জানালা খুলে দেওয়ার উদ্যোগ নিই। অজ্ঞতার অন্ধকারে বুদ্ধের শিক্ষার প্রদীপ উঁচুতে তুলে ধরি।” আজকের এই সময়ে, এই কথাগুলোর মতো শক্তিশালী ও সময়োপযোগী আহ্বান আর কখনও এত গভীরভাবে হৃদয়ে প্রতিধ্বনিত হয়নি।

“কোসেই” নভেম্বর ২০২৫ইং।



বিনয়াবনত হৃদয়ে পরিপূর্ণভাবে বাঁচা

মিসেস লিম সুজি, রিস্সো কোসেই কাই কোরিয়া।

কখন এবং কার অনুপ্রেরণায় আপনি রিস্সো কোসেই-কাই-এ যোগদান করেন?

আমি ২০০১ সালের এপ্রিল মাসে আমার ননদ — ও জিয়ং-সুক (ইয়ংসান শাখা প্রধান) — যিনি রিস্সো কোসেই-কাই-এর একজন নিবেদিত সদস্য, তাঁর দিকনির্দেশনা ও অনুপ্রেরণায় রিস্সো কোসেই-কাই-এ যোগদান করি। যোগদানের পেছনে আমার গভীর আকাঙ্ক্ষা ছিল — আমার দুই ছোট ছেলেকে,



মিসেস লিম সুজি

যারা তখন কিন্ডারগার্টেনে পড়ত, যেন শান্ত, ভদ্র ও সুশিক্ষিত সন্তান হিসেবে গড়ে তুলতে পারি। সেই সময় আমার ছেলেরা ছিল বেশ চঞ্চল; যেখানে যেত, তাদের আচরণের কারণে লোকজনের মন্তব্যের শিকার হত। অন্যদিকে, আমার ননদের দুই কিশোর পুত্রকে দেখতাম — তারা ছিল অত্যন্ত নম্র, শান্ত ও বুদ্ধিমান। তাদের সেই পরিপক্ব ও শৃঙ্খলাপূর্ণ আচরণ আমার মনে গভীর প্রভাব ফেলেছিল। আমি ভাবলাম, “যদি আমিও রিস্সো কোসেই-কাই-এ যুক্ত হই, তাহলে হয়তো আমার সন্তানদেরও ওদের মতো সুন্দরভাবে গড়ে তুলতে পারব।” এই ভাবনা থেকেই আমার ধর্মপথে পদার্পণ। যোগদানের পর আমি পারিবারিক শিক্ষার পাঠ গ্রহণ শুরু করি, হোজা ও সুস্থ-সুখী জীবনচর্চা অনুশীলনে অংশ নিই, পূর্বপুরুষদের উদ্দেশ্যে বন্দনা নিবেদন, এবং সমাজে দান, সহায়তা ও ধর্মপ্রচারের কাজে যুক্ত হই। পরিবারে আমি প্রতিদিন তিনটি মূল অনুশীলন পালন করার চেষ্টা করি, ১। নিজে থেকে সকালের শুভেচ্ছা জানানো, ২। নাম ধরে ডাকলে সঙ্গে সঙ্গে “হ্যাঁ” বলে সাড়া দেওয়া, ৩। আসন থেকে উঠার চেয়ারটি গুছিয়ে রাখা এবং খোলা জুতো সুন্দরভাবে সারিবদ্ধ করে রাখা। এই ছোট ছোট অভ্যাসই পরিবারে সৌহার্দ্য ও প্রশান্তি এনে দিয়েছে। বর্তমানে আমি গ্রুপ প্রধান হিসেবে দায়িত্ব পালন করছি এবং প্রতিদিন নিষ্ঠার সঙ্গে সাধনা চালিয়ে যাচ্ছি, যাতে নিজের জীবন ও পরিবারের মধ্যে ধর্মের আলো আরও গভীরভাবে অনুধাবন করতে পারি।

এই বছরের আগস্টে সদর দপ্তরে অনুষ্ঠিত পূর্ব এশিয়া নেতৃত্ব প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করে আপনি কী শিক্ষা পেয়েছেন?

স্বামীর জুয়ার কারণে আমি দীর্ঘ সময় ধরে আর্থিক সংকটে ভুগছিলাম। এ সময়ের মধ্যে আমি ব্রাঞ্চপ্রধান লি সাচি-জা এবং উপদেষ্টা লি কিউং-জা (প্রাক্তন কোরিয়ান ব্রাঞ্চপ্রধান) থেকে বহুবার ধর্মীয় দিকনির্দেশনা পেয়েছি। তবু, তখনকার আমি প্রায়ই অজুহাত দিতাম—“এটা আমি করতে পারি না, কারণ...”, “ওটা আমার পক্ষে সম্ভব নয়, কারণ...।” এখন, পিছনে তাকালে বুঝতে পারি, যদি আমি সেই নির্দেশনাগুলো প্রতিবার বিনয়ের সঙ্গে গ্রহণ করে বাস্তবে প্রয়োগ করতাম, তাহলে এত দীর্ঘ সময়ের কষ্টভোগ হয়তো এড়ানো যেত। সেই প্রসঙ্গে, যখন লি সাচি-জা আমাকে জিজ্ঞাসা করলেন, “আপনি কি সদর দপ্তরে অনুষ্ঠিত পূর্ব এশিয়া নেতৃত্ব প্রশিক্ষণে অংশ নিতে চান?”—আমি কোনো দ্বিধা না করে, সত্যিকারের আন্তরিক মনোভাব নিয়ে বলেছিলাম, “হ্যাঁ!” এই সোজাসাপ্টা “হ্যাঁ” ছিল আমার জন্য এক নতুন শুরু।

প্রশিক্ষণে আমি অনেক কিছু শিখেছি— সঙ্ঘর্ষ পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষার গভীরতা এবং হাজার তাৎপর্য। কিন্তু বিশেষভাবে দুটি অভিজ্ঞতা আমার মনে গভীর ছাপ ফেলেছে। প্রথমটি হলো, আমি যে পরিবারের হোমস্টে করেছিলাম, তাদের একজন সদস্য আমাদের “জীবনের” আশীর্বাদ এবং বিস্ময় সম্পর্কে বলেছিলেন, যা আমাদের পূর্বপুরুষদের কাছ থেকে ধারাবাহিকভাবে এসেছে। তিনি ব্যাখ্যা করেছিলেন, কেন পূর্বপুরুষ বন্দনা এবং পূর্বপুরুষদের স্মরণ ও কৃতজ্ঞতা প্রকাশ আমাদের জীবনে গুরুত্বপূর্ণ। কোরিয়ান কনফুসিয়ান শিক্ষা অনুযায়ী, পূর্বপুরুষকে সম্মান করা এবং পিতামাতার প্রতি সন্তানের দায়িত্ব পালন করা গুরুত্বপূর্ণ গুণ। তাঁর কথা শুনে আমি নিজেকে প্রশ্ন করলাম— “আমি কি সত্যিই আমার পূর্বপুরুষদের প্রতি কৃতজ্ঞ ছিলাম? কৃতজ্ঞতা প্রকাশের জন্য আমি কোনো কাজ করেছি কি?” এই অনুভূতি আমাকে গভীরভাবে আত্মসমালোচনা



৪ অক্টোবর, ২০২৪ তারিখে, কোরিয়া ধর্মসেন্টার “গ্রুপ তীর্থ”-এ সন্ধ্যাকালীন প্রার্থনায় ওয়াকিদওসির দায়িত্ব পালনের পর সদস্যদের সামনে অনুভূতি শেয়ার করছেন মিঃ লিম।

ও প্রতিফলনে সহায়তা করেছে।

দ্বিতীয়টি, এক আশ্চর্যজনক কাকতালীয় ঘটনা ঘটেছিল। সেই সদস্যও আমার মতোই ৯০ বছরের বেশি বয়সী শাশুড়ির যত্ন নিচ্ছিলেন। আমি প্রতিদিন মন দিয়ে শাশুড়িকে যত্ন নিই, কিন্তু মাঝে মাঝে তার কথাবার্তা শুনে মনে হত— “আমি এত যত্ন নিচ্ছি, তবু কেন এমন কথা শুনে হচ্চে?” যখন আমি আমার অনুভূতি সংভাবে প্রকাশ করলাম, তিনি কোমলভাবে বললেন— “এমন অনুভূতি আসা স্বাভাবিক। নিজেকে দোষারোপ করবেন না। আপনি যে নিষ্ঠার সঙ্গে যত্ন নিচ্ছেন, সেই জন্য নিজেকে প্রশংসা করুন।” এই দুইটি অভিজ্ঞতা আমাকে শিখিয়েছে— যখনই আমরা অন্যদের প্রতি সহানুভূতিশীল হই, নিজের অন্তরের মমতা ও ধৈর্যকে কখনও ছোট না করি, তখনই সত্যিকারের ধর্মচর্চা পূর্ণতা পায়। এখন আমি দৃঢ়প্রতিজ্ঞ—যদি আমার আশেপাশে কেউ ক্লান্ত বা চিন্তিত হয়ে থাকে, আমি তাদের বলতে চাই— “নিজেকে দোষারোপ করো না। তুমি যেমন আছো ঠিক আছো।”

পূর্ব এশিয়ার নির্বাহী প্রশিক্ষণের মধ্যে হোজা সম্পর্কিত বক্তব্য এবং ব্যবহারিক অনুশীলন অন্তর্ভুক্ত ছিল। কোন বিষয়টি আপনাকে সবচেয়ে বেশি প্রভাবিত করেছে?

আমি শাখার স্বাস্থ্য অনুশীলন এবং অন্যান্য অনুষ্ঠানে হোজা প্রধান হিসেবে দায়িত্ব পালন করার সুযোগ পেয়েছি। আগে, এই দায়িত্বের ভার আমাকে অনেক চাপ দিত। মনে হত—“যেহেতু সদস্যরা মন্দিরে এসেছেন, তাই আমাকে তাদের কার্যকর পরামর্শ দিতে হবে...” “তাদের উদ্বেগ ও সমস্যার সমাধান সঠিকভাবে করতে হবে...”। তবে এই প্রশিক্ষণে, হোজার দায়িত্ব পালনকারী একজন জাপানি ভদ্রলোক আমার কথা মনোযোগ সহকারে শুনলেন। তিনি জিজ্ঞাসা করলেন, “আপনার এমন অনুভূতি কেন হলো? সেই সময় আপনার মনের অবস্থা কী ছিল?” তিনি আমার কথার পেছনের অনুভূতি ও চিন্তাভাবনাকে বোঝার জন্য সত্যিই চেষ্টা করলেন। এই হোজার মিথস্ক্রিয়ার মাধ্যমে আমি বুঝতে পারলাম—সমস্যাগ্রস্ত বা কষ্টে থাকা সদস্যদের অনুভূতির কারণ বোঝার চেষ্টা করা এবং তাদের মনের প্রতি গভীর মনোযোগ দেওয়া সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ। এর ফলস্বরূপ, এখন আমি আত্মবিশ্বাসী—আগামীতে হোজার প্রধান হিসেবে দায়িত্ব পালন করলেও পূর্বের মতো উদ্বেগ বা চাপ অনুভব হবে না। যেমন বলা হয়, “হোজা হলো রিস্‌সো কোসেই-কাই-এর প্রাণ।” আমি হোজার মাধ্যমে সংঘবন্ধুদের সাথে শিখতে থাকব, নিজেকে উন্নত করব, এবং হোজা প্রধান হিসেবে সমস্যাগ্রস্ত সদস্যদের অন্তরে কিছুটা হলেও মানসিক শান্তি এবং জীবনের আশা জাগানোর চেষ্টা করব।

বুদ্ধের শিক্ষার মধ্যে আপনি সর্বদা হৃদয়ে ধারণ করেন এমন কোনো শিক্ষা আছে?

এটি হলো, বুদ্ধের শিক্ষা মৌলিক ভিত্তি কার্যকারণ নীতির শিক্ষা। এই শিক্ষাটি প্রাত্যহিক জীবনে দৃঢ়ভাবে ধারণ করা, সকল শিক্ষা সাক্ষাত থেকে শুরু হয়। প্রতিদিনের নানা সাক্ষাত, প্রতিটি সম্পর্ক মূল্যবান। এমন প্রতিটি সাক্ষাতকে জীবনে শিক্ষার উপকরণ হিসেবে নেয়ার মাধ্যমে নিজেকে বিকশিত ও সুখী করা যায় বলে আমি বিশ্বাস করি।

রিস্‌সো কোসেই-কাই-এর কোন দিকটি আপনার কাছে আকর্ষণীয়?

রিস্‌সো কোসেই-কাই-এর আমার কাছে সবচেয়ে আকর্ষণীয় দিক হলো, পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষা অনুশীলন করলে সকল মানুষ রক্ষা পেতে পারে এবং সুখী হতে পারে। যেমন “যদি তুমি নিজেকে বদলাও, অন্যরাও বদলাবে।” আমি বিশ্বাস করি, নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে নিজেকে



২০১৭ সালের মার্চ মাসে, গাকুরিন স্নাতক অনুষ্ঠানের পর, গাকুরিন প্রশিক্ষক এবং সহপাঠীদের সাথে তার সার্টিফিকেট ধরে আছেন (মিসেস লিম বাম থেকে দ্বিতীয়)

পরিবর্তন করলে স্বাভাবিকভাবেই অন্যরা বদলে যাবে, আমাদের চারপাশের মানুষ ও পরিবেশও পরিবর্তিত হবে।

আমার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা অনুসারে, রিস্‌সো কোসেই-কাই-তে যোগদানের মূল প্রেরণা ছিল আমার দুই ছেলেকে ভালো সন্তান হিসেবে গড়ে তোলা। বাড়িতে বুদ্ধের শিক্ষা অনুশীলনের ফলে, তারা দুজনই সৎ, দয়ালু এবং পরিপূর্ণ যুবক হিসেবে বেড়ে উঠেছে, যার জন্য আমি অন্তর থেকে কৃতজ্ঞ। এছাড়াও, এক সময় আর্থিক সমস্যার ও দাম্পত্য কলহের কারণে আমি স্বামীর সঙ্গে বিচ্ছেদের কথা ভেবেছিলাম। এখন, শিক্ষার জন্য ধন্যবাদ, স্বামী মন্দিরের সিনিয়র প্রাপ্তবয়স্ক দলের পরিচালক হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন এবং আমরা একসাথে ধর্মানুশীলন করতে পারছি—যার জন্য আমি সত্যিই কৃতজ্ঞ ও সুখী।

পরিশেষে, আপনার ভবিষ্যতের লক্ষ্য ও প্রত্যাশা কী সেই সম্পর্কে কিছু বলুন।

উপদেষ্টা লি একবার আমাকে বলেছেন, “যদি তুমি অধ্যবসায়ের সঙ্গে এই শিক্ষাগুলো অনুশীলন করো, তোমার জীবন একটি সুন্দর গোধূলি সময়ে পৌঁছাবে।” বার্ধক্যের দিকে এগিয়ে আসার সঙ্গে সঙ্গে এই কথাগুলো আমার হৃদয়ে গভীরভাবে অনুরণিত হয়। এখানে “জীবনের গোধূলি” বলতে

কোনো অন্ধকার মুহূর্ত নয়, বরং এটি জীবনের এক অসাধারণ ও সমৃদ্ধ সময় হিসেবে আমি দেখছি। যখন আমি দীর্ঘদিন অধ্যবসায়ের সঙ্গে অনুশীলন করে আসা প্রাক্তন প্রবীণ নেত্রীবৃন্দদের দিকে তাকাই, আমি দেখতে পাই তাদের অন্তর্নিহিত দীপ্তি এবং কিভাবে তারা সুন্দরভাবে বার্ধক্য অতিক্রম করেছেন। অহংকারমুক্ত, নমনীয় মন দিয়ে যেকোনো পরিবর্তনকে গ্রহণ করা—এমন জীবনযাপন তাদেরকে আকর্ষণীয় করে তোলে এবং তারা আমার জন্য অনুকরণীয় উদাহরণ। আমি এই মূল্যবান শিক্ষাগুলোকে জীবনের ভিত্তি হিসেবে নিয়ে ধর্মানুশীলন চালিয়ে যেতে চাই। বিশেষত, যেমন আমি বুদ্ধের শিক্ষা অনুশীলনের মাধ্যমে সুখী হয়েছি, তেমনি আমি আমার সংস্পর্শে আসা মানুষদেরও ধর্মীয় নির্দেশনা দিয়ে সুখী করতে চাই। এটি আমার বর্তমান ইচ্ছা এবং ভবিষ্যতের অনুশীলনের লক্ষ্য।

Practicing the Dharma in the Here and Now



ষড়গতি



ড. ডমিনিক স্কারাঞ্জেলো

গত মাসের সংখ্যার ধারাবাহিকতায়, রিসসো কোসেই-কাইয়ের আন্তর্জাতিক উপদেষ্টা ড. ডমিনিক স্কারাঞ্জেলো রচিত প্রবন্ধ “এই মুহূর্তেই সাধনার ক্ষেত্র” প্রকাশ করছি। “এখন এখানেই সাধনার ক্ষেত্র” ধারণাটি সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের ‘তথাগতের দৈবশক্তি অধ্যায়-এ বর্ণিত “সম্বোধি অর্জন ভূমি” উপর ভিত্তি করে নেয়া হয়েছে। এই প্রবন্ধে বলা হয়েছে— একজন গৃহী বৌদ্ধ হিসেবে, আমাদের প্রতিদিনের জীবনের স্থানগুলো— নিজের পরিবার, কর্মক্ষেত্র, বিদ্যালয় বা সমাজ— এই বর্তমান মুহূর্তেই আমাদের সাধনার ক্ষেত্র, যেখানে আমরা বুদ্ধের শিক্ষা বাস্তবে প্রয়োগ ও অনুশীলন করতে পারি। এই দৃষ্টিভঙ্গিই জীবনের প্রতিটি মুহূর্তকে ধর্মপথে অগ্রসর হওয়ার সুযোগে রূপান্তরিত করে।

সাধারণ মানুষের মনেও কখনও কখনও সাধুজনের মতো চিন্তা জাগে। অর্থাৎ, সত্য সম্পর্কে জানার আগ্রহ (শ্রাবকবুদ্ধ), কিংবা কোনো গভীর অভিজ্ঞতার মাধ্যমে সেই সত্য উপলব্ধি করা (প্রত্যেকবুদ্ধ), অথবা মানুষ ও সমাজের কল্যাণে নিজের জীবন উৎসর্গ করা (বোধিসত্ত্ব)-এর চেতনা জাগরিত হয়।

রেভা.নিক্কিও নিওয়ানো

(সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের সরল ব্যাখ্যা)।

পূর্ববর্তী আলোচনায় আমরা জ্ঞানার্জনের ছয়টি জগৎ— অর্থাৎ ষড়গতি— নিয়ে আলোচনা করেছিলাম। সেখানে আমরা বুঝেছিলাম যে, দুঃখকে অতিক্রম করে প্রকৃত সুখে পৌঁছানোর একমাত্র উপায় হলো আমাদের মন ও মানসিকতার রূপান্তর। মন পরিবর্তিত হলে দুঃখের অন্ধকার সীমা ভেদ করে আমরা জ্ঞান বা বোধির জগতে প্রবেশ করতে পারি। যেমন রিসসো কোসেই-কাইয়ের প্রতিষ্ঠাতা নিওয়ানো নিক্কিও শিক্ষা দিয়েছেন—প্রত্যেক মানুষের অন্তরেই বুদ্ধবীজ নিহিত আছে। এই কারণেই আমরা প্রত্যেকেই আমাদের অন্তরে “চার আর্ষ গুণ”—অর্থাৎ চার আর্ষ অবস্থার চেতনা—লালন করতে পারি।

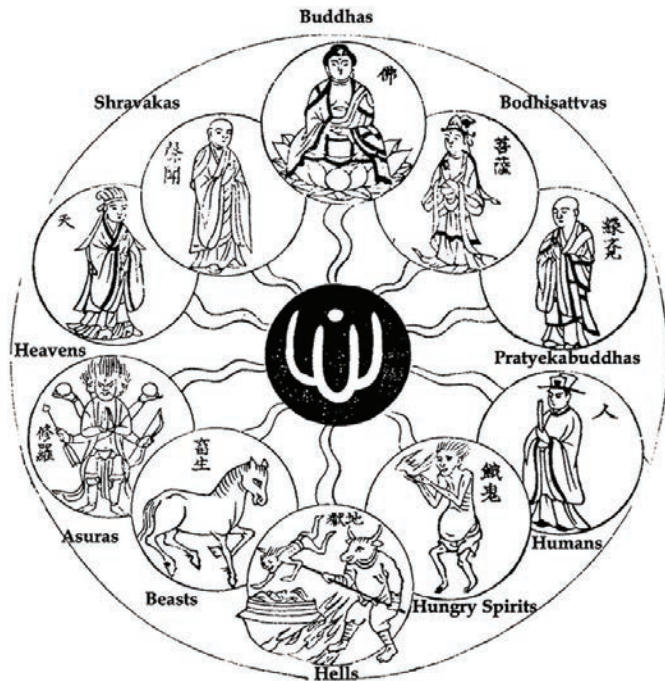
বুদ্ধের শিক্ষা অনুযায়ী, জ্ঞানের চারটি অবস্থা আছে—শ্রাবক, প্রত্যেকবুদ্ধ, বোধিসত্ত্ব, এবং বুদ্ধ। এগুলো প্রথমে কঠিন মনে হতে পারে, কিন্তু এর অন্তর্নিহিত অর্থ গভীর হলেও সহজবোধ্য। প্রতিটি স্তর আসলে বুদ্ধের পথের এক একটি ভিন্ন অনুশীলনপদ্ধতি প্রকাশ করে। শ্রাবক— যিনি ছাত্র বা শিষ্যের মনোভাব নিয়ে দুঃখ থেকে মুক্তির পথ অনুসন্ধান করেন। তিনি বুদ্ধের বাণী মনোযোগ দিয়ে শ্রবণ করেন, বারবার মননে ধারণ করেন এবং জীবনযাপনে তা প্রয়োগ করেন। নিরন্তর সাধনা ও আত্মসমালোচনার মধ্য দিয়ে তিনি হৃদয়ের অজ্ঞতা ও দুঃখের গ্রন্থি উন্মোচন করেন। প্রত্যেকবুদ্ধ—যিনি জগতের নানা অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে নিজের জীবনের বাস্তবতায় বুদ্ধবাণীর সত্যতা উপলব্ধি করেন। তিনি একান্ত চিন্তন ও অভিজ্ঞতার মাধ্যমে দুঃখের সমাধান করেন এবং ধীরে ধীরে আত্মজ্ঞান ও চরিত্রের পূর্ণতার দিকে অগ্রসর হন। জীবনের প্রতিটি ঘটনার মধ্যে তিনি সত্যকে প্রত্যক্ষ করেন—অর্থাৎ, তার জীবনই হয়ে ওঠে সাধনার ক্ষেত্র।

একজন বোধিসত্ত্বের অবস্থান কোনো সাধারণ অবস্থান নয়— এটি এক মহান সমাজসেবীর হৃদয়ের গভীরতর রূপ। বোধিসত্ত্ব সর্বদা অন্যকে অগ্রাধিকার দেন, নিজের সুখের আগে অন্যের মুক্তির চিন্তা করেন, আর সকল জীবের কল্যাণে আত্মনিবেদন করেই নিজের মুক্তির পথ আবিষ্কার করেন। অন্যের দুঃখ মোচনের মাধ্যমে তিনি নিজের নির্বাণ উপলব্ধি করেন।

অপরদিকে, বুদ্ধের অবস্থান হলো পরিপূর্ণতা ও প্রশান্তির চূড়ান্ত অবস্থান—যেখানে করুণা ও প্রজ্ঞা একীভূত হয়ে জগতকে আলোকিত করে। এটি আত্মকেন্দ্রিকতা ও অহংকার থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত এক শান্ত চেতনা, যেখানে মানুষ তার প্রকৃত রূপে — এক আদর্শ মানব — হয়ে ওঠে।

অতীতে, চার আর্ষগুণের প্রথম তিনটি অবস্থা— শ্রাবক, প্রত্যেকবুদ্ধ, ও বোধিসত্ত্ব—এর মধ্যে কে প্রকৃত অর্থে বুদ্ধের শিক্ষাকে অনুশীলন করেছে, এই নিয়ে দীর্ঘ বিতর্ক ছিল। কিন্তু ভগবান শাক্যমুনি বুদ্ধ “সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রে” এই বিতর্কের অবসান ঘটিয়ে ঘোষণা করেন—সমস্ত জীব মূলত বোধিসত্ত্ব, এবং প্রত্যেকেই ভবিষ্যতের বুদ্ধ। তিনি আমাদের শিখিয়েছেন, প্রত্যেক মানুষের অন্তরে একটি “অন্তর্নিহিত বোধিসত্ত্ব” বিরাজ করছে। তাকে জাগ্রত করা, লালন করা এবং দৈনন্দিন জীবনে করুণা, দয়া ও প্রজ্ঞার কর্মে প্রকাশ করাই আমাদের সাধনার মূল লক্ষ্য হওয়া উচিত।

তবে, বুদ্ধ আরও বলেছেন—মানুষের অবস্থান, সক্ষমতা ও ধর্মের উপলব্ধি অনুসারে এই তিনটি অবস্থা প্রত্যেকের জন্য আলাদা সময় ও উপযুক্ত অবস্থায় প্রকাশ পায়। অতএব, কারও পথ শ্রবণের মাধ্যমে,



কারও পথ অভিজ্ঞতার মাধ্যমে, আর কারও পথ সেবার মাধ্যমে প্রসারিত হয়— কিন্তু শেষপর্যন্ত সবাই একই লক্ষ্যে, অর্থাৎ বুদ্ধত্ব অর্জনের দিকে অগ্রসর হচ্ছে। রিসসো কোসেই-কাইয়ের প্রতিষ্ঠাতা নিওয়ানো নিক্কিও বলেছেন— “বুদ্ধের দৃষ্টিতে শ্রাবক, প্রত্যেকবুদ্ধ ও বোধিসত্ত্বের মধ্যে কোনো পার্থক্য নেই; কারণ সকলেই বুদ্ধত্বে পৌঁছানোর পথে অগ্রসরমান এক একজন পথিক।” (‘কাইসো জুইকান’, তৃতীয় খণ্ড থেকে)

অন্য কথায়, শ্রাবক, প্রত্যেকবুদ্ধ এবং বোধিসত্ত্ব—এই তিনটি অবস্থাই আমাদেরকে ধীরে ধীরে বুদ্ধত্বের পরম অবস্থার দিকে নিয়ে যায়। এই দৃষ্টিতে, মার্গগুলি একে অপরের থেকে ততটা ভিন্ন নয় যতটা আমরা ভাবি; বরং, তাদের মধ্যে কোনো একটিকে হীন দৃষ্টিতে দেখা অনুচিত। প্রকৃত অর্থে, আমরা যখন সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষা আন্তরিকভাবে অনুশীলন করি, তখন অজান্তেই জীবনের মধ্যে এই চারটি মহৎ সাধনার পর্যায় আমরা স্পর্শ করি।

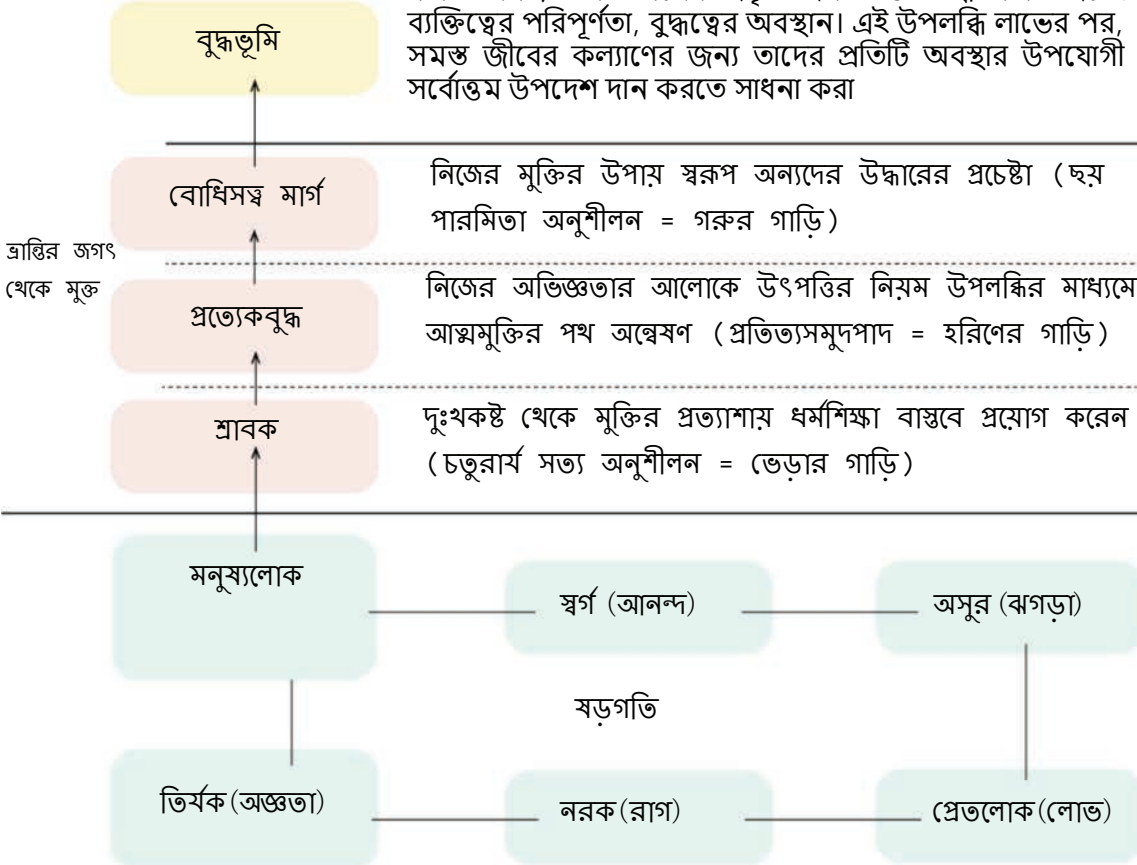
উদাহরণস্বরূপ, রিসসো কোসেই-কাইয়ের “প্রাণ” নামে পরিচিত ধর্মবৈঠক—হোজা—এর কথা ধরা যাক। যখন আমরা হোজায় ব্রাহ্মপ্রধান, হোজা-লিডার বা সংঘবন্ধুদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনি, তাদের কথাগুলোকে বুদ্ধের বাণীরূপে গ্রহণ করি, অন্তরে ধারণ করি এবং যেন না ভুলি তারজন্য বারবার চিন্তা করি—তখন আমরা শ্রাবকের পর্যায়ে অবস্থান করছি। যখন আমরা সেই শিক্ষাগুলোকে দৈনন্দিন জীবনে অনুশীলন করি—নিজের অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে সৎভাবে বাচার পথ বেছে নিই—তখন আমরা প্রত্যেকবুদ্ধের অবস্থানে প্রবেশ করি। এরপর, যখন আমরা ধর্মচচার মাধ্যমে প্রাপ্ত শান্তি ও

মুক্তির অভিজ্ঞতা ভাগ করে অন্য সংঘবন্ধুদের অনুপ্রাণিত করি, তখন আমরা বোধিসত্ত্বের পর্যায়ে অবস্থান করি। আর যখন হোজায় আমরা আত্মকেন্দ্রিকতা ভুলে যাই, অন্তর পূর্ণ হয় নিখাদ করুণায়, এবং সংঘের সকল সদস্যের প্রতি সীমাহীন মমতা অনুভব করি—তখন সেই মুহূর্তেই বুদ্ধের পরম করুণাময় অবস্থায় পৌঁছে যাই।

কয়েক বছর আগে, এক ব্রাহ্মপ্রধান কৃতজ্ঞচিত্তে বলেছিলেন—“আমার জীবনের প্রতিটি দুঃখ-যন্ত্রণাই প্রয়োজনীয় ছিল আজকের এই আমি হওয়ার জন্য।” এই বাক্যটি শুনে আমার হৃদয় গভীরভাবে আলোড়িত হয়েছিল। এইভাবে, যখন আমরা প্রজ্ঞার বাণী মনোযোগ দিয়ে শুনি, মনে রাখি এবং অন্তরে ধারণ করি—তখন আমরা শ্রাবকযানের সাধনায় রয়েছি বলা যায়। যখন সেই প্রজ্ঞাকে কাজে লাগিয়ে নিজের দুঃখ জয় করার চেষ্টা করি, সেটিও শ্রাবকপথের অনুশীলন। এরপর, জীবনের কোনো ঘটনার মাধ্যমে যখন উপলব্ধি করি—অতীতের দুঃখই ছিল সুখের বীজ, যা জ্ঞানের পথে আমাদের নিয়ে এসেছে—তখন আমরা প্রত্যেকবুদ্ধের অবস্থানে পৌঁছে যাই। আর যখন সেই অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে কঠিন মানুষদের প্রতিও ধৈর্য ও সহানুভূতির সঙ্গে আচরণ করি, এমনকি এক ধাপ এগিয়ে করুণার হৃদয়ে তাদেরকে গ্রহণ করি—তখন আমরা বোধিসত্ত্ব মার্গে প্রবেশ করি। আমি নিজে এখনো সেই পরিপূর্ণ ও পরম শান্তি তথা বুদ্ধত্বের করুণা সম্পূর্ণভাবে অনুভব করতে পারিনি। তবু আমি গভীর বিশ্বাস রাখি—সেই করুণাময় ও জাগ্রত হৃদয় প্রতিটি মানুষের অন্তরে বিরাজমান। এবং একদিন, সেই বুদ্ধের আলো আমাদের অন্তরেও অবশ্যই উদ্ভাসিত হবে।

অসীম করুণা, বুদ্ধের প্রজ্ঞা ও সুদূরদর্শিতা সম্পূর্ণরূপে অর্জন করা—অর্থাৎ সমস্ত ধর্মের প্রকৃত স্বরূপ উপলব্ধি করা—এটাই ব্যক্তিত্বের পরিপূর্ণতা, বুদ্ধত্বের অবস্থান। এই উপলব্ধি লাভের পর, সমস্ত জীবের কল্যাণের জন্য তাদের প্রতিটি অবস্থার উপযোগী সর্বোত্তম উপদেশ দান করতে সাধনা করা

পরপারের অবস্থা নির্বাণ।
পারিপার্শ্বিক পরিবর্তন বা
অন্যদের সাথে মিথস্ক্রিয়া
দ্বারা বিঘ্নিত না হওয়া
প্রশান্তির অবস্থা।



বুদ্ধের শিক্ষা
অনুশীলনকারী
মনের অবস্থা

যে ব্যক্তি বুদ্ধের শিক্ষা
অনুশীলন করে না,
বরং মানসিক যন্ত্রণার
মধ্য দিয়ে চক্রাকারে
ঘুরে বেড়ায় এবং
চিরকাল জন্ম ও মৃত্যুর
পুনরাবৃত্তি করে, এরূপ
মনের অবস্থা।



সংঘের কার্যক্ষেত্রের প্রতিবেদন

ড. মিকাওয়া কিয়োসুেই,
লস অ্যাঞ্জেলেস মিশনারী প্রধান।

একদিন, লস অ্যাঞ্জেলেস ধর্মসেন্টার-এর একজন নিষ্ঠাবান সদস্য আমার কাছে এসে বললেন, “আমি জানি না আমার ভেতরে কী ঘটছে, কিন্তু একটা আশ্চর্যজনক অনুভূতি কাজ করছে।” এক সপ্তাহ পর, আমরা আবার বসে বিস্তারিত কথা বললাম। তিনি বললেন, তার মনে হচ্ছিল যেন জীবনে কিছু একটা অভাব রয়েছে। এই অনুভূতিটা শুরু হয়েছিল প্রায় দুই সপ্তাহ আগে—যেদিন আমাদের সংঘবন্ধুরা তার সম্প্রতি প্রয়াত ভাগ্নের জন্য তার বাড়িতে এক প্রার্থনাসভা আয়োজন করেছিল।

তার এই শূন্যতার উৎসটা বুঝতে আমি মনোযোগ দিয়ে তার কথা শুনছিলাম এবং কিছু প্রশ্ন করলাম। তখন তিনি বললেন, “সম্ভবত আমি পরিবারের মৃত্যুর বিষয়টা নিয়ে অতিরিক্ত ভাবছিলাম। সম্প্রতি আমার ভাগ্নে মারা গেছে। তার আগে দুই বছর আগে ভাই, আর তারও দুই বছর আগে কাকারা প্রয়াত হয়েছেন। মা আর বড় বোন তো আরও আগেই চলে গেছেন। তবে জানেন, এই সপ্তাহে ধর্মকেন্দ্রে এক আশ্চর্যজনক ঘটনা ঘটেছে।” আমি কৌতূহলী হয়ে বললাম, “বলুন তো, কী ঘটেছিল?”

তিনি বললেন, “গত বৃহস্পতিবার, ধর্মসেন্টার-এ শব্দমান ধ্যান শুরু হওয়ার আগে আমি সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র-এর অধ্যয়নচক্রে অংশ নিয়েছিলাম। সেখানে এক সদস্য ‘দশ স্বতন্ত্রনীতি’র ওপর আলোচনার সময় আবৃত্তি করছিলেন — ‘স্বতন্ত্র শক্তি, স্বতন্ত্র কর্ম, স্বতন্ত্র হেতু...!’ এই শব্দগুলো শুনে আমি ভাবতে শুরু করলাম—এই শিক্ষাগুলো আমার নিজের জীবনে কীভাবে প্রতিফলিত হচ্ছে। ঠিক সেই মুহূর্তে হঠাৎ উপলব্ধি করলাম—আমি আসলে একজন দানশীল মানুষ। অনেক দিন ভুলে থাকা কিছু মুহূর্ত হঠাৎ মনে পড়ল—যখন আমি অন্যের প্রতি সামান্য দয়া দেখিয়েছি, আর তাতে শুধু অন্য নয়, নিজের মধ্যেও এক অনাবিল আনন্দের স্রোত অনুভব করেছি। সেই সময় বুঝলাম, এই দানবৃত্তি, এই মমতা—আমার অন্তরের শুভতাই—সবসময় আমার মধ্যেই অবস্থান করছে।” আমি জানতে চাইলাম, “সেই অনুভূতিটা কেমন ছিল?” তিনি হেসে উত্তর দিলেন, “আনন্দে আমার হৃদয় পরিপূর্ণ হয়ে গিয়েছিল। এতদিন যে শূন্যতার ভার অনুভব করছিলাম, তা যেন মিলিয়ে গেল। নিজের ভেতরের সেই কোমলতাকে যখন পুরোপুরি গ্রহণ করলাম, তখন বুঝলাম—আমার মধ্যে কিছুই অনুপস্থিত নেই।”

এই সদস্যের সহজাত করুণা—অর্থাৎ তার অন্তর্নিহিত বুদ্ধ প্রকৃতি—এর প্রতি জাগ্রত হওয়ার এই অসাধারণ অভিজ্ঞতা আমাকে গভীরভাবে অনুপ্রাণিত করেছিল। প্রথমদিকে তিনি ষড়গতি, অর্থাৎ দুঃখের ছয় জগতে নিমগ্ন ছিলেন। কিন্তু ধর্মসেন্টারের কর্মকালন্দে অংশগ্রহণ এবং শিক্ষার অনুশীলনকে গভীর করার মধ্য দিয়ে তিনি ধীরে ধীরে সেই দুঃখকে অতিক্রম করার পথে অগ্রসর হন। এরপর, সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র অধ্যয়নচক্রে অন্যান্য সদস্যদের কথার মাধ্যমে তিনি বুদ্ধের উপদেশ শুনছিলেন—এটি ছিল শ্রাবক-এর অনুশীলন। সেই উপলব্ধিতে অনুপ্রাণিত হয়ে, তিনি নিজের জীবনের অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে আত্মবোধকে গভীর করেন—এটি প্রত্যেকবুদ্ধ-এর অনুশীলন। এই প্রক্রিয়ার মধ্যে তিনি নিজের অন্তর্নিহিত করুণাকে, যা উদারতা বা দানের হৃদয়রূপে প্রকাশিত হয়, চিনতে সক্ষম হন—এটি বোধিসত্ত্ব-এর অনুশীলন। এবং এই গভীর উপলব্ধি তার হৃদয়কে পরিপূর্ণ আনন্দে ভরিয়ে দেয়, তাকে তার অন্তর্নিহিত বুদ্ধত্ব আবিষ্কারের পথে পরিচালিত করে।

দুঃখের অর্থকে রূপান্তরিত করার মাধ্যমে তিনি নিজের ক্ষতির সঙ্গে সংগ্রামকে তার জাগরণের এক অবিচ্ছেদ্য অংশে পরিণত করেছেন। তার সাধনা আজও চলমান। আর যখন এই সাধনা আরও বিকশিত হবে—যখন তিনি শিক্ষার আনন্দ অন্যদের সঙ্গে ভাগ করে নেবেন এবং অন্যের দুঃখে কান পেতে শুনতে সক্ষম হবেন—তখন তিনি ধীরে ধীরে বুদ্ধত্বের রাজ্যে প্রবেশ করবেন।



বুদ্ধের কৃপা ও দয়ার প্রতিদান

শিক্ষাকে ভাগাভাগি করার সর্বোত্তম উপায়

রেভারেণ্ড নিক্কিও নিওয়ানো
প্রতিষ্ঠাতা, রিস্‌সো কোসেই-কাই।



আমরা কীভাবে বুদ্ধের অসীম করুণার ঋণ শোধ করতে পারি? উত্তরে বলা যায়—এর একটিমাত্র প্রক্রিয়া তা হলো “দান”—তবে সেই দানের মধ্যেও সর্বোত্তম দান হল “ধর্মদান”, অর্থাৎ এটি দানের সর্বোচ্চ রূপ। এর প্রকৃত তাৎপর্য হলো, বুদ্ধ যেই সত্যধর্ম প্রচার করেছিলেন, তা অধিক সংখ্যক মানুষের কাছে পৌঁছে দেওয়া, তাদের সেই পথে অগ্রসর হতে সহায়তা করা, যাতে তারা নিজেরাই সেই সত্যকে উপলব্ধি করতে পারে। অমিতার্থ সূত্রে বলা হয়েছে—“এই সূত্র বোধিসত্ত্বের মনে সুপ্ত বোধিচিন্তাকে জাগ্রত করে।” এই “বোধিচিন্তা” হলো এমন এক মনোভাব, যা কেবল নিজের মুক্তির জন্য নয়, বরং অন্যদেরও মুক্তির পথে পরিচালিত করতে চায়—অর্থাৎ, এটি এক ধরনের বোধিসত্ত্ব-চেতনা—আত্মজাগরণ ও পরজাগরণের যুগল আকাঙ্ক্ষা।

বুদ্ধ তাঁর জীবনে অগণিত ধর্মেপদেশ প্রদান করেছেন—যার সংখ্যা প্রতীকভাবে বলা হয় “চুরাশি হাজার ধর্মস্কন্দ।” কিন্তু সেই সব শিক্ষার মধ্যে সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র সর্বোচ্চ, কারণ এতে বুদ্ধের প্রকৃত ইচ্ছা ও সার্বজনীন করুণার প্রকাশ ঘটেছে। “উপায়-কৌশল অধ্যায়”-এ বলা হয়েছে—“যে-ই এই ধর্ম শ্রবণ করবে, সে কখনও বুদ্ধত্বলাভে ব্যর্থ হবে না।” অর্থাৎ, এই সূত্র এমন এক শিক্ষা, যা সকল মানুষকে জাগ্রত করে এবং পরম সুখের দিকে পরিচালিত করে। সুতরাং, যত বেশি মানুষের মাঝে এই পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষা পৌঁছে দেওয়া যায়, ততই তা হবে বুদ্ধের মহান দয়ার প্রকৃত প্রতিদান।

আজ মানবজাতির সামনে সবচেয়ে ভয়াবহ সমস্যা হলো বিশ্বব্যাপী পরিবেশ বিপর্যয়। যদি এই সমস্যা সমাধান না হয়, তবে নিকট ভবিষ্যতে পৃথিবী ও মানবসভ্যতা উভয়েরই ধ্বংস অনিবার্য। এই সংকটের মূলে রয়েছে মানুষের লোভ—বিশেষত উন্নত দেশের মানুষের অতৃপ্ত লোভ, অধিক ভোগ-বিলাস, অধিক আরাম-আয়েসের আকাঙ্ক্ষাই বর্তমান পরিবেশ-সংকটের কারণ।

সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রে এই সত্য সুস্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। “দৃষ্টান্ত অধ্যায়”-এ বলা হয়েছে—“লোভই সমস্ত দুঃখের মূল। যদি লোভ নির্মূল করা যায়, তবে আর কোন আশ্রয়ের প্রয়োজন থাকে না।” আবার “সমত্তভদ্রের প্রোৎসাহন অধ্যায়”-এ বলা হয়েছে—যে সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র ধারণ করে, তার “ইচ্ছা অল্প হয়, অল্পেই তৃপ্ত হয় এবং সমত্তভদ্রের গুণাবলি অর্জন করতে সক্ষম হয়।” অতএব, “লোভ দূর করা” ও “অল্পেই সন্তুষ্ট থাকা”—এই দুই গুণ অর্জন করাই পৃথিবী ও মানবজাতিকে ধ্বংসের হাত থেকে রক্ষা করার মূল চাবিকাঠি।

এই দৃষ্টিকোণ থেকে বলা যায়—সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র মানবজাতির জন্য এক মহান আলোকবর্তিকা, যা মানুষকে সত্য, শান্তি ও পরম সুখের পথে পরিচালিত করে। অতএব, এই সূত্রের প্রচার ও বিস্তারই বুদ্ধের অনন্ত করুণার প্রতিদান দেওয়ার শ্রেষ্ঠ উপায়। “সমর্পণ অধ্যায়”-এ স্পষ্টভাবে বলা হয়েছে— “যে অন্যদের কাছে সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র প্রচার করে এবং তাদের সত্যধর্মে দীক্ষিত করে, সে ইতিমধ্যেই বুদ্ধের করুণার প্রতিদান দিয়েছে।”

নিওয়ালো লিঙ্কিও বাণী সংগ্রহ ১ [বোধিবীজকে জাগ্রত করা] পৃষ্ঠা ৮৬-৮৮।

হতোদ্যম না হওয়া মিশনারী কাজ

Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

আশা করি সবাই ভালো আছেন। সময় কত দ্রুতই না বয়ে যায়— ইতিমধ্যে নভেম্বর এসে গেছে, আর কোসেই-কাইয়ের জন্য এটি বছরের কার্যক্রমের সমাপ্তি ও আত্মসমালোচনার সময়। এই বছর, আমাদের সম্মানিত প্রেসিডেন্ট “একেবারে নতুন একটি বছর” শিরোনামে নববর্ষের উপদেশ প্রদান করেছিলেন। সেই উপদেশকে হৃদয়ে ধারণ করে, গত এক বছরে নিজ নিজ জীবনের পথে কতটা অগ্রসর হয়েছেন?

এই মাসের ধর্মবাণীর বিষয় হলো “বিভাজন ও সম্প্রীতি”। যদি আমরা আমাদের নিত্যদিনের জীবনের সীমা পেরিয়ে সমাজে, দেশে, এবং সমগ্র বিশ্বের দিকে দৃষ্টি প্রসারিত করি, তাহলে দেখতে পাই—দেশ ও অঞ্চলের স্বার্থ, মতাদর্শ ও ক্ষমতার সংঘর্ষে আজ পৃথিবী নানা যুদ্ধ, বিবাদ ও অসামঞ্জস্যে জর্জরিত। অসংখ্য মানুষ ক্ষতবিক্ষত হচ্ছে, দুঃখে কাতর হচ্ছে—যেন তাদের অশ্রু কখনো শুকোবার অবকাশ নেই।

সম্মানিত প্রেসিডেন্ট আশাবাদ ব্যক্ত করেছেন যে— বুদ্ধের শিক্ষার আলোকে বিরোধ ও বিভাজন দূর করে, সম্প্রীতি স্থাপন করে, আমরা এক শান্তিপূর্ণ পৃথিবী গড়ে তুলতে পারি। তিনি আরও বলেছেন, “যদি আমরা বিশ্বজুড়ে নেতৃবৃন্দকে সচেতন করতে পারি—যে আমরা এক মহান ‘প্রকৃতির নিয়ম’ বা ‘ধর্মের বিধান’-এর অধীনে বেঁচে আছি— তাহলে নিশ্চয়ই কেউ কেউ উপলব্ধি করবে, ‘এখন যুদ্ধ করার সময় নয়।’”

আমরা যারা ধর্মপ্রচারের কাজে নিয়োজিত, প্রত্যেকের দায়িত্ব হলো—এই “প্রকৃতির বিধান” তথা ‘প্রতিভাসমুৎপাদ’ (কার্যকারণ নীতি) ‘অনিত্য’ (সব কিছুই পরিবর্তনশীল), এবং ‘অনাত্ম’ (কোনো স্থায়ী স্বত্ত্বা নেই)—এই সত্যকে গভীরভাবে উপলব্ধি করা, এবং সর্বদা আন্তরিকভাবে মানুষের পাশে থেকে, তাদের প্রতি মমতা রেখে, সম্প্রীতি ও সুখের পথে একনিষ্ঠভাবে এগিয়ে চলা।



৪ঠা অক্টোবর পবিত্র মূলমন্দিরে অনুষ্ঠিত স্মরণসভায় উপস্থিত ছিলেন হাওয়াই ব্রাঞ্চের সদস্যরা (দ্বিতীয় সারিতে, ডান দিক থেকে চতুর্থ, পরিচালক রেভা. আকাগাওয়া।



Donate-a-Meal Movement

একবেলা আহার উৎসর্গ করার আন্দোলন

হৃদয় পুলকিত হয়

“একবেলা আহার উৎসর্গ করার আন্দোলন”

‘এক বেলার আহার উৎসর্গ আন্দোলন’ বলতে বোঝায় এমন এক ভাগাভাগি ও সহমর্মিতার প্রয়াস, যেখানে আমরা বিশ্বের নানা প্রান্তে সংঘাত, প্রাকৃতিক দুর্যোগ ও দারিদ্র্যের কারণে কষ্টভোগী মানুষদের কথা স্মরণ করি, এবং নিজেদের দৈনন্দিন আহার বা বিনোদনের জন্য ব্যবহৃত অর্থের কিছু অংশ অর্ঘ্য স্বরূপ দান করি— যাতে সেই অর্থ মানবিক সহায়তা ও ত্রাণ কার্যক্রমে ব্যবহার করা যায়।

এই মাসের সংখ্যায়, এই ‘এক বেলার আহার উৎসর্গ আন্দোলন’-এর ৫০তম বার্ষিকী উপলক্ষে, আমরা সম্মানিত প্রেসিডেন্টের শুভেচ্ছা বাণী প্রকাশ করছি, যা এই মহান উদ্যোগের মর্ম ও তাৎপর্যকে নতুনভাবে অনুপ্রাণিত করবে।

“একবেলা আহার দান কর্মসূচী”

৫০ বছর বর্ষপূর্তিতে শুভেচ্ছা

রেভারেন্ড নিচিকো নিওয়ানো, প্রেসিডেন্ট রিসেসা কোসেই-কাই।

এই বছর “একবেলার আহার উৎসর্গীকরণ আন্দোলন” তার ৫০তম বর্ষপূর্তি উদযাপন করেছে। অর্ধশতাব্দী ধরে এই আন্দোলনকে অবিচলভাবে সমর্থন ও লালন করে আসা সারা দেশের সকল সদস্যের প্রতি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানাই। এই সময়কালে আপনাদের দ্বারা প্রদত্ত পবিত্র দান ইতোমধ্যে ১৬০ বিলিয়ন ইয়েন ছাড়িয়ে গেছে— যা দেশ-বিদেশে দারিদ্র্য হ্রাস, শরণার্থী সহায়তা, পরিবেশ সংরক্ষণসহ নানান মানবিক কর্মকাণ্ডে অমূল্য ভূমিকা রেখেছে। সাম্প্রতিক করোনা মহামারির সময়েও, “একবেলার আহার: স্থানীয় অবদান জরুরি সহায়তা প্রকল্প”-এর মাধ্যমে ফ্রি স্কুল, বিনামূল্যের কোচিং সেন্টার, শিশুদের জন্য কমিউনিটি কিচেন ইত্যাদিতে অনুদান প্রদান করা হয়েছে। সময় ও প্রয়োজন অনুযায়ী যেখানে সবচেয়ে জরুরি সহায়তা দরকার হয়েছে, সেখানে দ্রুত পদক্ষেপ নিতে পারা— এটি আপনাদের নিরবচ্ছিন্ন কর্ম ও করুণাময় মননেরই ফল।

এই আন্দোলনের মাধ্যমে আমরা শিখেছি— কষ্টে থাকা মানুষদের প্রতি ‘সহানুভূতির হৃদয়’ নিয়ে দান করাই কেবল নয়, বরং সমাজের বাস্তবতা ও সমস্যাগুলিকে গভীরভাবে জানা, এবং এই মুহূর্তে আমাদের নিজের কর্তব্য কী—তা উপলব্ধি করা। এই আন্দোলন আমাদের হৃদয়ের গভীরে লুকিয়ে থাকা করুণা ও মৈত্রীর বীজকে জাগিয়ে তোলে। অবশেষে, এটাই হলো আত্মকল্যাণ ও পরকল্যাণ—দুইয়ের পূর্ণ ঐক্য। ‘আত্মকল্যাণ’ মানে নিজের কল্যাণ, নিজের মুক্তি। ‘পরকল্যাণ’ মানে অন্যের কল্যাণ, অন্যের মুক্তি। এই দুইয়ের সমন্বয়েই মানবজীবনের প্রকৃত আনন্দ নিহিত—যেখানে করুণার হৃদয় অন্যদের মুক্তির পথে পরিচালিত করে, আর সেই কর্মই পরিণত হয় নিজের আনন্দ ও মুক্তিতে। এটাই মহাঘান তথা বোধিসত্ত্ব পথের মূল চেতনা।

বুদ্ধ স্বয়ংও প্রথমে নিজের দুঃখ মোচনের জন্যই সাধনায় প্রবৃত্ত হয়েছিলেন। কিন্তু আত্মজ্ঞান প্রাপ্তির পর তিনি উপলব্ধি করেন—শুধু নিজের মুক্তি নয়, বরং সকল প্রাণীর মুক্তিতেই প্রকৃত শান্তি নিহিত। যতক্ষণ না সকলেই মুক্তি ও সুখে উপনীত হয়, ততক্ষণ ব্যক্তিগত মুক্তিও অসম্পূর্ণ। এই মহাসত্যকেই আধুনিক ভাষায় প্রকাশ করেছেন বৌদ্ধমনস্ক কবি ও গল্পকার মিয়াজাওয়া কেনজি, যিনি বলেছিলেন—“বিশ্বের সবাই যদি সুখী না হয়, তবে ব্যক্তিগত সুখ কখনোই সম্ভব নয়।” অর্থাৎ, এমন একটি সমাজ গড়ে তোলা, যেখানে সকল মানুষ প্রকৃত সুখ অনুভব করতে পারে—সেটিই নিজের সুখেরও প্রকৃত উৎস।



এ বিষয়ে ধর্মগুরু দোগেন মহোদয় বলেছেন— “আত্ম” ও “পর”—এরা আলাদা নয়। ‘নিজের আমি’ ও ‘অন্যের আমি’ —দুজনই মূলত একই সত্তা, একই বিশাল ‘মহা-অহং’ -এর অংশ—যেখানে সমগ্র বিশ্বজগৎই এক দেহ, এক আত্মা। তাই এই মহাবিশ্বে যা কিছু ঘটে, তা আমাদের প্রত্যেকের বিষয়; অন্যের দুঃখও আমার দুঃখ, অন্যের আনন্দও আমার আনন্দ—এই অনুভবই বুদ্ধের হৃদয়।

এই আন্দোলনের অন্তর্লীন এই গভীর চেতনাকে আমরা নতুনভাবে উপলব্ধি করতে চাই। যখনই অন্যের উপকারে আসতে পারি, যখনই কারো মুখে হাসি ফুটে ওঠে— সেই প্রতিটি মুহূর্ত আমাদের হৃদয়ের অমূল্য পুষ্টি হয়ে থাকে। এই ৫০তম বর্ষপূর্তির প্রাক্কালে, আসুন আমরা নতুন হৃদয়ে, নব উদ্যমে এই পবিত্র আন্দোলনের চর্চায় অগ্রসর হই—নিজের ও অন্যের মুক্তির সেই মহামার্গে।

মহাসচিবের বার্তা

“একবেলা আহরদান কর্মসূচী” চালু হওয়ার পঞ্চাশতম বর্ষ উদযাপন উপলক্ষে, আমরা জানুয়ারি সংখ্যা থেকে ধারাবাহিকভাবে সাত পর্বে এই আন্দোলনকে কেন্দ্র করে বিশেষ প্রতিবেদন প্রকাশ করছি। এই উদ্যোগের মাধ্যমে আমরা সকলে একত্রে এই আন্দোলনের তাৎপর্য আরও গভীরভাবে অনুধাবন ও আত্মস্থ করার এক মূল্যবান সময় পেয়েছি। আপনাদের সঙ্গে এই মহান আন্দোলনের ভাবধারায় একত্রে পথ চলতে পারা—এ আমাদের জন্য গভীর কৃতজ্ঞতার বিষয়।

আপনাদের আন্তরিক দান ও প্রার্থনাময় সহায়তা আজ বিশ্বের নানা প্রান্তে যুদ্ধ, প্রাকৃতিক দুর্যোগ, দারিদ্র্য ও জলবায়ু পরিবর্তনের মতো কঠিন পরিস্থিতিতে বিপর্যস্ত মানুষদের জীবনে সহায়তার আলো জ্বালাচ্ছে। আপনাদের এই নিবেদিত অনুদান তাদের জীবনের ভরসা, আশার উৎস হয়ে উঠছে। এই আন্দোলনে আপনাদের অবিরাম সহযোগিতা ও অংশগ্রহণের জন্য আমরা হৃদয়ের অন্তঃস্থল থেকে কৃতজ্ঞতা জানাই।

বর্তমান আন্তর্জাতিক পরিমণ্ডলে বিভাজন ও সংঘাতের গভীরতা দিন দিন বাড়ছে। এমন সময়ে এই আন্দোলনের অন্তর্নিহিত নীতি—“একযান”এর চেতনা—অর্থাৎ, সকল জীব এক ও অবিচ্ছিন্ন এই সত্যের অনুশীলন বিশেষভাবে প্রয়োজন। আমরা বিশ্বাস করি, “একবেলা আহরদান কর্মসূচী” সেই চেতনারই বাস্তব প্রকাশ, যা বিশ্বশান্তির পথে এক গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হিসেবে আমাদের পথ দেখায়। আমাদের আন্তরিক কামনা, আমরা যেন আপনাদের সঙ্গে একত্রে এই আন্দোলনের সাধনা ও কর্মপ্রয়াস অব্যাহত রাখতে পারি, এবং এমন এক শান্তিময় পৃথিবী নির্মাণে অবদান রাখতে পারি, যেখানে প্রতিটি প্রাণ সম্মান ও মর্যাদায় প্রতিষ্ঠিত হয়।

কুমিকো হিদেশিমা
ব্যবস্থাপনা কুমিটি মহাসচিব
একবেলা আহরদান কর্মসূচী শান্তি তহবিল

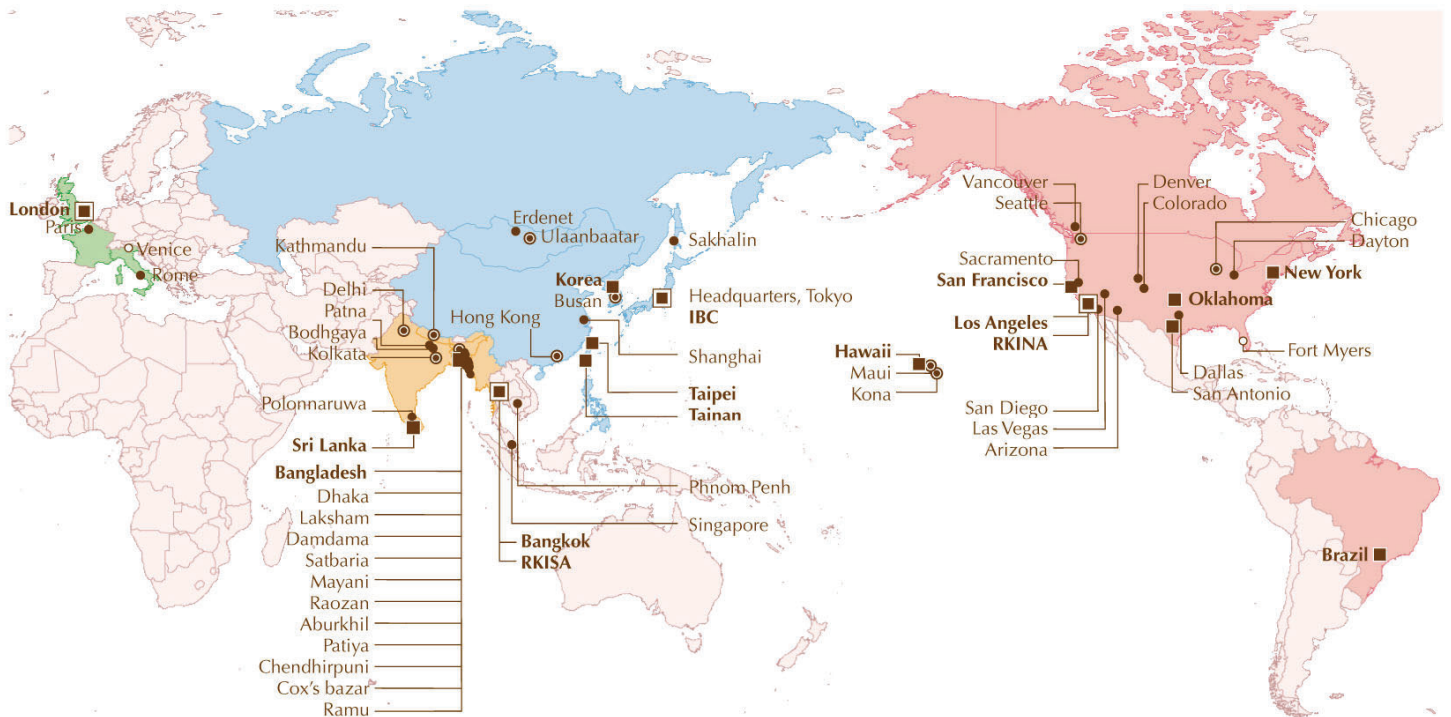


Rissho Kosei-kai International

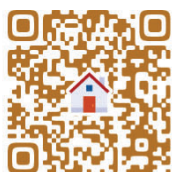
Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



X



✉ We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp